



還付金詐欺が多発しています!!

市内で還付金詐欺が多発しています。市役所職員などを装った電話で、「医療費・還付金の返金手続きは終わっていますか」「ATMで簡単に手続きができます」などと嘘の話をし、あなたをATMに行かせて預金残高を確認し、あなたのお金を犯人の口座に送金させる手口です。犯人は信じ込ませるために優しく丁寧に話しかけてきますが、それはすべて騙すためです。

市役所の職員が、電話で金銭や個人情報を求めることはありません。このような電話は詐欺ですので、警察☎110に通報をお願いします。

また、自宅の電話は在宅時にも常に留守番電話に設定し、メッセージを確認する習慣をつけましょう。



被害を防ぐために 注意すること・できること

- 👍 ATMを操作してお金が返ってくることはありません
- 👍 電話でお金のお話が出たら、まずは家族や友人に相談する
- 👍 常に留守番電話機能を設定して知人以外の電話は出ない
- 👍 迷惑電話防止機器を利用する
- 👍 携帯電話を片手にATMを操作する高齢者に声をかける
- 👍 家族と情報を共有して注意喚起する
- 👍 おかしい電話は、ひとりで悩まずに警察に相談する

◎市の対策例

☎防災防犯課防災・防犯担当☎042・470・7769
安心くるめーる

防災防犯に関する情報を広く市民にお伝えするためのメール配信サービスを行っています。利用する場合はメールアドレスの登録が必要です。平常時に限らず、災害時の情報取得にも役立ちます。ぜひご利用ください。



自動通話録音機

市内在住で65歳以上の方を対象に「自動通話録音機」を貸し出しています。この機械は電話の呼び出し音が鳴る前に犯人に警告メッセージを流し、自動で録音を開始するため、犯人が通話を断念し、被害を未然に防止する効果が期待できます。希望の方は電話で防災防犯課へ。

※貸与には条件があります。また、機械の数には限りがあります。



令和4年 市内の特殊詐欺認知状況 (1～8月)

認知件数
19件
被害額
約1,670万円



市内で被害認知件数が2件以上ある地域
滝山・中央町・金山町・学園町・下里

田無警察署と合同での「特殊詐欺撲滅宣言」

市と田無警察署は、3年12月22日に合同で「特殊詐欺撲滅」を宣言しました。市では、だれもが安心して暮らすことができる「犯罪のない安全なまちづくり」を、警察と協力して推進しています。

☎防災防犯課防災・防犯担当☎042・470・7769

特殊詐欺撲滅宣言(全文)

東久留米市及び田無警察署は、だれもが安心して暮らすことができる「犯罪のない安全なまちづくり」をさらに推進するため、次のとおり特殊詐欺の撲滅に取り組みます。

特殊詐欺は、高齢の方に被害が集中し、家族のため、老後のためこれまで大切に蓄えた財産を、一瞬のうちに奪い去るばかりか、大切な家族との信頼関係まで崩壊させる場合もある、極めて卑劣な犯罪であり、絶対に許すわけにはいきません。

被害を防ぐためには、一人ひとりが特殊詐欺被害を身近なものとして捉え、家庭でできる対策を徹底するとともに、地域での見守りを推進するなど、被害防止対策に丸となって取り組むことが重要です。

東久留米市と田無警察署は特殊詐欺撲滅に向け、より一層連携・調整を強化しながら被害防止対策に取り組むとともに、市民一人ひとりの大切な財産を守るべく、全力で取り組むことをここに宣言いたします。

悪質商法などにご注意ください

「契約でトラブルが発生した」「身に覚えのない請求がきた」など、消費者と事業者間のトラブルに関して、解決のための助言やあっせんなどを行っています。「おかしい」「なんだか心配」と感じたら、一人で悩まずに、まずは電話でご相談ください。

相談先

- 市消費者センター☎042・473・4505
受付時間：平日の午前10時～正午、午後1時～4時
- 消費者ホットライン☎188
受付時間：午前10時～午後4時(土曜・日曜日、祝日も受け付け)

新型コロナウイルス ワクチン関連情報

市新型コロナウイルスワクチンコールセンター（市コールセンター）
☎042・420・7177（土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時受付）
FAX042・477・0033（聴覚に障害のある方などの相談）
※詳細は市HPをご覧ください。



市HP

◆オミクロン株対応ワクチンについて

4年9月14日に開催された厚生労働省ワクチン分科会において、オミクロン株に対応した新型コロナウイルスワクチンの薬事承認がされ、オミクロン株対応ワクチンによる追加接種について、次の通り国から方針が示されました。

接種期間 5年3月31日まで

対象者 2回目接種を完了した12歳以上の方

使用するワクチン ファイザー社製ワクチン、モデルナ社製ワクチン

接種回数 1回（前回の接種から5カ月以上経過後）

接種券の発送時期 下表の通り

対象	発送予定日
2回目接種を5月1日～15日に行った方	10月7日(金)
3回目接種を5月1日～15日に行った方 (60歳以上の方)	10月14日(金)
3回目接種を5月15日までにを行った方 (12歳以上60歳未満の方で4回目接種券未発送の方)	

※接種券の到着まで1週間程度かかることがあります。

※以降は、前回の接種時期をもとに順次発送予定です。

※これまでに発送した3回目、4回目の接種券をお持ちの方（未接種の方）は、オミクロン株対応ワクチン接種にお使いいただけます。接種券を紛失された方は再発行の手続きが必要ですので、市HPから行っていただくか、市コールセンターへお問い合わせください。

接種開始時期 下表の通り

対象	開始時期
既に4回目接種の対象の方（60歳以上の方・基礎疾患を有する方など・医療従事者など）のうち、4回目接種を未接種の方	9月下旬以降
2回目接種を完了した方	10月中旬以降

接種券の交付依頼が必要な方

転入や海外接種をした方など、直近の接種を東久留米市以外の接種券で行った方は、接種券の交付依頼が必要です。交付依頼は市HPから行っていただくか、市コールセンターへお問い合わせください。

★予約受付中の集団接種日（オミクロン株対応）

予約の空きがある場合は、随時予約を受け付けています。会場は各日程ともイオンホール、わくわく健康プラザです。

①10月8日(土) ②10月9日(日) ③10月29日(土) ④10月30日(日)

※使用するワクチンはモデルナ社製ワクチンです。

※イオンホールはイオンモール東久留米2階（南沢5-17-62）です。接種に関するお問い合わせはイオンでは受け付けていません。

◆5歳～11歳の方への3回目追加接種について

5歳～11歳の方への3回目追加接種が厚生労働省で承認され、接種が行われることになりました。最新の情報は市HPをご確認ください。

使用するワクチン ファイザー社製ワクチン（小児用）

接種回数 1回（2回目の接種から5カ月以上経過後）

接種券の発送時期 5月31日までに2回目接種を完了した11歳までの方（平成22年11月1日以降に生まれた方）には10月中旬頃に接種券を発送予定です。なお、接種券が届いた方から予約が可能です。

接種場所 市内医療機関による個別接種

ご注意 3回目追加接種用の接種券等を受け取った後、12歳の誕生日がきた場合は、12歳以上用のワクチンを接種します。その際、接種券はそのまま使用できます。

※小児接種の努力義務（接種を受けるよう努めなければならないという義務）について＝新型コロナワクチンの小児接種は、これまで任意の接種とされてきましたが、昨今の感染状況やワクチンの有効性、安全性に関する知見が集積されてきたことなどを踏まえ、4年9月6日付で予防接種法施行令が改正され、新型コロナワクチンの小児接種（1・2回目接種、3回目接種とも）に予防接種法上の「努力義務」が適用されることとなりました。接種するかどうかについては、ワクチンの効果と副反応の双方についてご理解いただき、保護者とお子さんが相談し、各ご家庭で判断していただくことに変わりありません。

新型コロナウイルス感染症相談窓口 ～まずは電話で相談を～

新型コロナウイルスの感染が疑われる症状がある方の受診相談
※かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医に電話でご相談ください。

- 東京都発熱相談センター ☎03・5320・4592 ☎03・6258・5780
同センター医療機関案内専用ダイヤル ☎03・6732・8864
(いずれも24時間、土曜・日曜日、祝日も受付)
- 東京都多摩小平保健所 ☎042・450・3111
(土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時受付)

引き続き感染対策を意識し、人と人との距離の確保、手洗い・咳エチケットなど、一人ひとりの感染防止対策の徹底にご協力をお願いします。

最新の市の新型コロナウイルス関連情報は、市HPをご覧ください。



市HP

デマンド型交通「くるぶー」をご利用ください

市道路計画課道路交通計画係 ☎042・470・7768

「くるぶー」は利用登録した方の予約に応じて乗合運行を行う地域公共交通で、自宅と乗降場（鉄道施設や公共・公益施設など）、乗降場同士を運行することができる交通手段です。現在、ラッピングされた4台（イチョウ号・ツツジ号・オナガ号・柳久保小麦号）のうち3台の「くるぶー」が市内を走っています。身近な交通手段として、ぜひご利用ください。



市役所前を走る「くるぶー」

- 市内在住で次のいずれかに該当する方 ▼70歳以上の方 ▼妊娠されている方 ▼0歳～3歳児
※利用登録者の介助者・保護者・同一世帯の方も同乗できます（未登録者のみでの乗車はできません。また、同乗者は登録者と同乗降場でしか乗り降りできません）。

費 ▼登録料＝無料

▼利用料金＝1人1回500円（同乗者を含めた2人以上での利用は1人1回300円。小学生以下は無料）

他 ▼運行日＝月曜～金曜日（土曜・日曜日、祝日、年末年始は運休）

▼運行時間＝午前9時（営業所出発）～午後5時（目的地到着）

▼乗降場＝鉄道施設および公共・公益施設など32カ所

申 利用登録申請書に必要事項を記入の上、次のいずれかの方法で提出してください。

①道路計画課（市役所5階）窓口 ②郵送（〒203-8555、市役所道路計画課宛て郵送を）

③FAX（042・470・7809） ※インターネット（市HP〈専用フォームから〉）でも申し込みできます。



専用フォーム



市HP



3年度決算に基づく
市の財政健全化判断
比率などの公表

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により公表が義務付けられている財政健全化判断比率(実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率)および資金不足比率について3年度決算に基づく指標を公表します。

◎健全化判断比率

3年度決算に基づく算定結果は、実質赤字比率、連結実質赤字比率および将来負担比率が「(数値なし)」、実質公債費比率がマイナス0.1%となり、いずれも早期健全化基準を下回る結果となりました。

表1 3年度 健全化判断比率

※()は前年度数値。単位%。

	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
東久留米市比率	-(-)	-(-)	△0.1 (0.1)	-(-)
早期健全化基準	12.12 (12.21)	17.12 (17.21)	25.0 (25.0)	350.0 (350.0)
財政再生基準	20.0 (20.0)	30.0 (30.0)	35.0 (35.0)	

表2 3年度 資金不足比率

※()は前年度数値。単位%。

	資金不足比率
東久留米市比率	-(-)
経営健全化基準	20.0 (20.0)

(1)実質赤字比率

実質赤字比率は、一般会計等の実質赤字額の標準財政規模に対する割合を示しています。そのため、実質赤字額がない(実質収支額が黒字である)場合は「(数値なし)」となります。

(2)連結実質赤字比率

連結実質赤字比率は、一般会計等のほか、公営事業会計、公営企業会計の実質赤字額の合計の標準財政規模に対する割合を示しています。この合計額が赤字とならない場合は「(数値なし)」となります。

◎資金不足比率

資金不足比率は、事業規模に対する資金不足額の割合を示しています。東久留米市では、下水道事業会計が対象となっており、3年度は、資金不足額がないため、資金不足比率は「(数値なし)」となっています(表2参照)。

(3)実質公債費比率

実質公債費比率は、地方債元利償還金、公債費に準ずる債務負担行為など、実質的な債務すべてに係る償還額の標準財政規模に対する割合(過去3カ年平均)を示しています。

(4)将来負担比率

将来負担比率は、一般会計が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する割合を示しています。

東久留米駅西口昇降施設について

令和4年第3回市議会定例会にて本件に関する市長報告を行いました。その内容をお知らせします。

平成5年度～6年度に建設された東久留米駅西口昇降施設について、当時、建築基準法に定める建築確認申請がなされていなかった件につきまして、昨年12月の市長就任後、改めて確認を行い、施設総体の現行法適合に向けた取り組みを進めると共に、昇降施設部における、下りエスカレータ

の導入など、施設の利便性向上についても検討していくこととし、設置の可否の調査などを進めてまいりました。

こうした中、壁面の基準耐力不足が確認された富士見テラス部は、当該補強を行うためには、それを支える建築物基礎についても補強を要することが確認されました。

富士見テラス部は、早期に安全対策を講じていかなければならない中で、当該基礎を含めて補強するにあたっては、「施工の難易度が高くなること」、「工期が長

国民年金
だより

国民年金第1号被保険者の産前産後期間の保険料免除の手続きはお済みですか

次世代育成支援の観点から、国民年金第1号被保険者が出産を行った際に、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除されます。免除として認められた期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

免除期間 出産予定日または出産日の月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は出産予定日または出産日の月の3カ月前から6カ月間)

※出産とは、妊娠85日(4カ月)以降の出産をいいます(早産・死産・流産および人工妊娠中絶を含む)。

国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

届出時期 出産予定日の6カ月前から

届出先 市保険年金課(市役所1階)

国民年金番号がわかるもの(基礎年金番号通知書など)またはマイナンバー確認書類(マイナンバーカードなど)、手続きする方の身元確認書類(運転免許証など)に加えて、次の書類をご用意ください。

▼出産前に届け出する場合

母子健康手帳など

▼出産後に届け出する場合

市役所で確認できるため原則不要

ただし、被保険者と子が別世帯など、親子関係が不明なときは、出生証明書など出産日と親子関係を明らかにする書類

国武蔵野年金事務所 ☎042・222・56・1411

または市保険年金課 ☎042・470・7732

◎早期健全化基準、財政再生基準・経営健全化基準

健全化判断比率のうち、一つでも早期健全化基準以上である場合には「財政健全化計画」を議会の議決を経て策定し、公表の上、総務大臣に報告しなければなりません。「財政再生計画」を策定した場合には、地方債の発行が制限されるなど、市の財政運営に国の関与を受けることとなります。

資金不足比率についても、その比率が経営健全化基準以上である場合には「経営健全化計画」を議会の議決を経て策定し、公表した上で、都知事に報告しなければなりません。

また、財政再生基準以上である場合には「財政再生計画」を議会の議決を経て策定し、公表の上、総務大臣に報告しなければなりません。「財政再生計画」を策定した場合には、地方債の発行が制限されるなど、市の財政運営に国の関与を受けることとなります。

資金不足比率についても、その比率が経営健全化基準以上である場合には「経営健全化計画」を議会の議決を経て策定し、公表した上で、都知事に報告しなければなりません。

市民税・都民税
公的年金からの引き落としが始まる方へ

次の方は、10月より、4年度市民税・都民税の公的年金からの引き落とし(特別徴収)が始まります。

※原則、次のすべてを満たす方

①4年4月1日時点で65歳以上の方

②4年度市民税・都民税額のうち、前年中の年金所得に係る税額がある方

③今年度新たに公的年金からの特別徴収の対象となった方(前年度から継続の方は、4月より既に引き落としが始まっています)

※対象の方には、4年度税額決定・納税通知書を送付しています。

市HP

子どもと教育

10月は児童手当等の定例払月です

6月～9月分の手当を指定預金口座へ振り込みます。

振込予定日 ▼児童手当 10月11日

▼児童育成手当 10月12日

▼ひとり親家庭住宅手当 10月14日

※金融機関によっては入金が遅れる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736

就学援助費の申請はお済みですか

市では、経済的な理由などにより、公立小・中学校の教育費が大きな負担となっている家庭に対して、費用の一部を援助しています。

市外からの転入などにより、まだ手続きをしていない方は、学務課(市役所6階)で至急手続きをしてください。

※お子さんと生計を一にする方全員が次のいずれかに該当している家庭

①生活保護の停止または廃止(認定基準を上回る収入がある場合や転出の場合を除く)

②4年度市民税の非課税または減免

③個人事業税・固定資産税の減免

④国民年金の掛金の減免

⑤国民健康保険税の減免

⑥児童扶養手当の受給

⑦生計を一にする全員の収入金額(令和3年分)が認定基準以下

また、4年中に収入が減少するなどして家計が急変した家庭については、同年の収入状況により判定します。

問 同課学事係 ☎042・470・7779

10月15日(土)は
学校一斉公開日

10月15日(土)は、市立小・中学校の一斉公開日です。学校一斉公開日は、市の教育について考える機会として、保護者の皆さまをはじめ、多くの市民の方に各学校の取り組みを参観していただく日です。

※主な内容は、左表をご覧ください。表の公開時間は予定ですので、各学校からの案内などを確認の上、来校してください。

※時間割や内容などの詳細は、各学校にお問い合わせください。

注 新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては、公開の中止もしくは参

観者に制限を設けることがあります。最新の情報は、市HPや各学校HPに掲載しますので、ご来校の際はご確認ください。

各学校または指導室指導係 ☎042・470・7781
☒ shido@city.higashi-nagasaki.jp

ファミリー・サポート・センターのご案内

ファミリー・サポート・センターは、子どもを持つ家庭の支援事業として厚生労働省と都が推進している事業です。実施主体は市で、市社会福祉協議会が委託を受けて運営をしています。

子育ての手助けをしてほしい方(ファミリー会員と、子育てのお手伝いをしたい

方(サポート会員)が会員となつて、地域で助け合う組織です。

幼稚園行事などで子どもを連れていけない時、買い物や外出時に預けたい時、残業などで保育園や学童のお迎えが間に合わない時などに地域の協力者がお手伝いします。

利用料金▼平日および土曜日の午前9時～午後5時 1時間当たり700円▼平日および土曜日の午前9時～午後5時以外の時間 1時間当たり900円▼日曜日、祝日、年末年始 1時間当たり900円

※前日までのキャンセルは無料。当日キャンセルは依頼した時間(利用時間)の半額になります。

利用方法ファミリー会員・サポート会員のいずれも入会申し込み(会員登録)が必要です。まずは事業説明会にご参加ください

サポート会員募集サポート会員は入会後、11月に開催する講習会の受講(修了)により登録となり、その後活動を紹介しします

問 同センター事務局 ☎042・475・3294

放課後子供教室

放課後子供教室は、放課後に学校の施設を活用して安全・安心な活動場所を確保し、地域と学校が連携・協力して子どもたちに生涯学習活動を提供する事業です。参加には登録(無料)が必要です。

日 2・3学期で月3回程度(長期休暇中を除く)

場 各校体育館(授業が終わり次第、直接体育館に集合)

内 運動遊び(動物ものまねリレー、座ってドッジボールなど)が中心

対 小学1年～6年生

他 ▼この事業は学校が実施するものではありません▼市立学童保育所に在籍の児童が参加する場合は、必ず保護者から市立学童保育所に連絡をしてください。学童保育所に通所している児童は午後4時までです▼個別の下校指導は行いませんので帰りが心配な場合はお迎えに来ていただくことをお勧めします▼一人ひとりの個別対応は行っておりません。参加に不安がある場合はあらかじめ実施している様子を見学して内容がお子さんに合っているか確認してからご参加ください

▼実施日・活動時間など詳細は市HPをご確認ください

登録方法 学校を通して配付されるチラシの二次元コードまたは市HPからスケジュールを確認して、参加する月の前月の20日までに登録してください。会場の定員などにより抽選となる場合があります

※インターネット環境をお持ちでない方は電話でも

申し込みできます。

問 ▼登録・実施について 11スポーツクラブ・ブルネサンス 東久留米24 ☎070・4238・8136(午前11時～午後6時)▼事業全般について 11生涯学習課生涯学習係 ☎042・470・7784



市HP

10月1日から
「産後・子育て休業」が
施行されます

育児・介護休業法が改正され、10月1日から産後・子育て休業(産後・子育て休業)が施行されます。

男性の育児休業取得率は、近年上昇しているものの、女性との差は依然として大きなものがあります。

男性の育児参加は「子どもの成長に立ち会える」、「夫婦の理解が進む」など家族にとってさまざまなメリットがあるほか、企業にとっても業務や働き方の見直しに繋がります。

これを機に、家庭や職場で、だれもが当たり前前に育児休業を取得できる社会について考えてみませんか。

※詳細は市HPをご覧ください。

問 生活文化課男女共同参画係 ☎042・470・7738



市HP

4年度東京都子育て
支援員研修(第3期)
受講生募集

保育や子育て支援分野に従事する上で、必要な知識や技能などを有する「子育て支援員」の養成研修です。

募集コース ①地域保育コース ②地域子育て支援コース

③放課後児童コース

日 12月から順次研修開始

場 新宿、立川など

※ ①については、講義科目は原則オンライン研修。 ②都内在住または在勤で、今後、子育て支援員として就業する意欲のある方

申 10月3日(月)～17日(月)に(消印有効、オンライン申し込み(各申し込み先のHPから)または所定の申込書(市区町村窓口またはHPから入手可)を郵送(簡易書留で申し込みを

申し込み先 ▼① 都福祉保健財団 ☎03・3344・8533 ▼② ③ 株式会社東京リーガルマインド ☎03・5913・6225

※カリキュラムや日程など、研修の詳細は、募集要項または各申し込み先のHPをご確認ください。

問 都福祉保健局少子社会対策部計画課 ☎03・5320・4121

市内私立幼稚園・認定こども園
5年度に入園する園児を募集します

市内の私立幼稚園と認定こども園では、5年度に入園する園児を左表の通り募集します。

応募方法などの詳細は、直接各園へお問い合わせください。

私立幼稚園の募集概要

幼稚園名 (所在地、電話番号)		募集人員				開所時間	願書の 配付開始日	受付開始日
		満3歳児	3歳児	4歳児	5歳児			
令和5年4月より認定こども園移行予定 神山幼稚園 (神宝町1-17-12、☎042・471・2549)	1号児	3	27	－	－	午前7時50分～ 午後7時	10月17日(月)	11月1日(火)
	2号児	－	31	－	－			
落合幼稚園 (新川町1-13-19、☎042・471・2639)		－	120	若干名 ※	－	午前7時半～ 午後6時半	10月17日(月)	
久留米神明幼稚園 (中央町2-9-30、☎042・471・2726)		－	90	応相談	応相談	午前8時～ 午後6時	10月15日(土) 事前予約制	
認定こども園東久留米こども園 前沢幼稚園 (前沢2-2-2、☎042・471・4155)	1号児	20	86	若干名	若干名	午前7時半～ 午後6時半	10月14日(金)	
	2号児	－		－	－			
豊島なでこ幼稚園 (東本町8-14、☎042・471・3772)		－	40	若干名	10	午前8時～ 午後6時	10月17日(月)	
自由学園幼児生活団幼稚園 (学園町1-11-17、☎042・422・3118)		－	35	若干名	若干名	午前8時～ 午後6時	10月15日(土)	

※令和5年2月試験実施予定。



- 東京都シルバーパス
新規(10月～3月)購入手続き
- 都営交通・都内民営バスなどが利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。
- 有効期限5年9月30日(土)
- 対都内に住所を有する満70歳以上の方
- 費次の通り
- ①住民税が課税の方112万5100円
- ②住民税が非課税の方110000円
- ③住民税が課税で、合計所得金額が135万円以下の方110000円
- 必要書類本人確認書類(保険証または運転免許証など)。ただし、前記費用の②・③に該当する方は次の(ア)～(ウ)のいずれか1点も追加が必要となります。
- (ア)介護保険料額決定通知書兼納入通知書の所得段階区分欄に「第一段階～第六段階」のいずれかの記載のあるもの
- (イ)住民税課税証明書または非課税証明書
- (ウ)生活保護受給証明書
- 注(ア)は再発行できません。お手元がない場合は(イ)を取得してください
- (イ)は課税課(市役所2階)



または各連絡所で取得できます▼(ウ)は4年4月1日以降に発行され、生活扶助受給が確認できるものに限ります

④最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券販売所などのシルバーパス発行窓口で

問東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎03・5308・6950(平日午前9時～午後5時)

介護のしごと入門研修
修了全7回の研修で
介護の仕事の基礎を
楽しく学ぼう

介護について知りたい方や勉強したい方、働きたい方、介護の仕事の基礎を学んでみませんか。研修最終日には、介護の仕事や働き方について、市内介護サービス事業所の方と相談できるおしごと相談会を開催します。なお、本研修は、厚生労働省が定める「介護に関する入門的研修」に位置づけて実施します。

研修説明会

事前に研修についての説明会を開催します。なお、説明会に参加できなくても、研修に申し込むことは可能です。

日 10月25日(火)午後2時～3時45分

場 市民プラザホール(市役所1階)

研修

全7回。11月9日(水)・16日(水)・24日(水)・30日(水)・12月7日(水)・14日(水)・21日(水)のいずれも午前10時～午後3時

※終了時間は日程により異なります。

場 成美教育文化会館

対市内での介護の仕事に興味のある方で、全7回の研修とおしごと相談会に参加できる方

定 先着35人

費 無料

他 1歳以上の未就学児の保育あり。定員5人。申し込み時にお伝えください

申 10月3日(月)から電話 ☎03・5901・3061、FAX ☎03・5901・3062、または ☎(kagotoon@kago-center.or.jp)で

公益財団法人介護労働安定センター 東京支部へ

問 介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

清瀬・東久留米ホスピス緩和ケア週間 パネル展示「ホスピス緩和ケアってなあに？」

重い病を抱える方やその家族の心身のさまざまなつらさを和らげる取り組み(緩和ケア)についてのパネル展示、資料配布を行います。清瀬・東久留米ホスピス緩和ケア週間HPでも動画や資料を見ることができ

日 10月3日(月)～31日(月)

場 市役所1階屋内ひろば(エレベーター裏)

注 感染症対策のため、少人数でご来場ください

問 東久留米市在宅療養相談窓口(本町2-2-15、本町ビル1階A号、東久留米白十字訪問看護ステーション内) ☎042・420・5521



清瀬・東久留米ホスピス緩和ケア週間HP

ご存じですか～高齢者のみまもりに関する支援をご案内します～

市では、高齢者のみまもりに関する事業を多数実施しており、さまざまな視点から高齢者のみまもりに取り組んでいます。日常生活の中で、「いつもと違う」「何かおかしい」と感じたら、担当の地域包括支援センターへご相談ください。

各事業は下表の通り、対象となる方の要件などがありますので、詳細は担当までお問い合わせください。

高齢者のみまもりに関する事業一覧

事業名	対象者	内容	担当
みまもりネットワーク事業	おおむね65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみ世帯で、介護保険など定期的な公的サービス未利用の方	みまもり協力員が高齢者に声掛けや遠いみまもり(郵便物の確認など)を行います。地域包括支援センターで相談の上、個別に計画します。	東部地域包括支援センター ☎042・473・9996 または同本部 ☎042・428・7788
配食サービス事業	おおむね65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、日常生活(食の確保)に支障があり、定期的な安否確認を要する方	バランスのとれた食事で健康保持を図り、定期的な触れ合いで安否確認をします。最大週4食まで可能。申請に基づき決定します。1食500円。	中部地域包括支援センター ☎042・470・8186 または同本部 ☎042・451・5121
あんしん生活調査	「75歳以上のひとり暮らし」または「高齢者のみの世帯(75歳以上の方がおり、ほか全員が65歳以上の方である世帯)」	毎年、地域包括支援センター職員が担当地域を決めて直接訪問し、高齢者の生活を支える基礎情報をお伺いします。調査内容は、市および地域包括支援センターにて保管します。	西部地域包括支援センター ☎042・472・0661 介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2502)
救急通報システム事業	65歳以上のひとり暮らしまたは病弱な高齢者のみの世帯で、心臓疾患などで常時注意を要する方など	直接消防署へ連絡できる機器を貸与します。NTTの電話回線と協力員が2人必要(おおむね500m以内に居住している方)。所得により負担額が異なります。	福祉総務課高齢者福祉係 ☎042・470・7777(内線2508)
乳酸飲料配布事業	65歳以上のひとり暮らしで、みまもりネットワーク事業や配食サービスを利用していない方(介護保険サービスなどを未利用の方)	安否確認のため、乳酸菌飲料を週に4回配達します。緊急連絡先として市内または近隣市に住む方2人の登録が必要。無料。	
友愛活動(東久留米市シニアクラブ連合会)	シニアクラブ連合会に加入している老人クラブの活動区域で、ひとり暮らしをしている高齢者の方や高齢者世帯など	見守りなどが必要な方に対して、シニアクラブ連合会の会員が、電話や声掛けで安否確認を行い、家庭訪問をして話し相手になることで孤立感を解消します。	市社会福祉協議会 ☎042・475・0739
ミニデイホーム・子育てサロン活動	主に日中に孤立しがちなひとり暮らし高齢者、障害者、乳幼児を抱える親など	趣味・健康・交流活動等を通して顔の見える関係をつくれます。月1～2回。	

5年度4月認可保育園などの「入園のしおり」配布

令和5年4月からの認可保育施設入所申し込みに必要な入園のしおりを配布、公開します。申請方法などの詳細は、市HPをご確認ください。

日 10月24日(月)から、子育て支援課(市役所2階)で配布、市HPで公開

内 受け入れ予定数については申請受け付け初日に子育て支援課窓口、市HPで公開予定です。申請を希望する方は、次のいずれかの方法で申し込んでください

▼郵送▼子育て支援課設置ポスト▼マイナンバーカードを使用した電子申請▼窓口(要事前予約)

※「就労証明書」の取得にお時間がかかる方は、早めに準備してください。「就労証明書」の様式は、市HPで公開しています(証明書の有効期限は作成日から3カ月以内です)。

対 新たに保育園などに入所を希望する方、5年度4月から転所を希望する方

注 ▼ 4年度の入所申請をしている方も、5年度4月からの入所を希望する場合は、必ず再度申し込みをしてください▼☎・FAXでの申し込みは受け付けていません

問 同課保育・幼稚園係 ☎042・470・7745



市HP
(4月の1次申請案内)



市HP
(認可保育施設空き状況)



新年度申請窓口
専用予約フォーム

保育施設入所の対象となる保護者

保護者の状況	入所申請・入所の条件
就労している	従事時間が週3日以上かつ1日当たり4時間以上あること
出産前後である	出産予定月とその前後2カ月にあたっている
疾病・障害がある	医師の診断により「保育にあたることが困難である」こと
看護・介護をしている	従事時間が週3日以上かつ1日当たり4時間以上あること
災害復旧にあたっている	従事時間が週3日以上かつ1日当たり4時間以上あること
求職活動を開始する	入所後3カ月の間に就労を開始すること
就学中	従事時間が週3日以上かつ1日当たり4時間以上あること

令和5年4月(一次)入所申請スケジュール

日程	内容
10月24日(月)	5年度「入園のしおり」配布、公開開始
11月7日(月)	郵送・子育て支援課設置ポストでの申請受け付け開始
11月21日(月)	窓口申請の予約受け付け開始(予約は専用予約フォームまたは電話で)
11月30日(水)	窓口申請の予約受け付け終了
12月1日(木)	窓口申請の受け付け開始(要事前予約)
12月5日(月)	5年度4月(一次)申請受け付け終了
12月23日(金)	「希望保育施設変更届」および「不足書類など」の提出締め切り
5年2月上旬(予定)	利用調整結果通知の送付(一次)

住環境

10月10日月極のごみ収集

10月10日は祝日ですが、平日と同様に収集します。ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。ごみ収集日や分別などのごみ出しルールは市HPでご確認ください。



東京たま広域資源循環組合入札参加申請受け付け

5・6年度の工事・物品買入れなどの入札参加申請を受け付けます。詳細は東京たま広域資源循環組合HPをご覧ください。



東京たま広域資源循環組合HP

空き家対策セミナーと個別相談会

空き家所有者の方から毎月100件以上の相談を受けている「NPO法人空家・空地管理センター」が、「空き家にしない！させない！今からできる空き家対策セミナーと個別相談会」を開催します。セミナーでは空き家所有者・相続予定者に向けて、空き家問題とその原因である「家財や遺品整理が進まない」などのお悩みに関する対策をお伝えします。



NPO法人空家・空地管理センターHP

10月22日(土)午後1時から受け付け▼セミナーII午後1時15分〜3時半▼個別相談会II午後3時40分〜4時40分(予約者のみ) 場市民プラザホール(市役所1階) 定セミナーが先着30人、個別相談が先着10組(いずれも要予約) 費無料 他NPO法人空家・空地管理センター、東久留米市共催 申10月1日(土)から電話で同センター(午前9時〜午後5時)へ 同同センター☎0120・336・366または環境政策課☎042・470・77

53

第27回環境フェスティバル実行委員募集

5年6月の環境月間に、市内最大規模の環境イベントとして環境フェスティバルを開催します。企画内容の検討や運営など、中心的な役割を担う実行委員会の委員を募集します。企画運営やポスターなどのイラスト作成に携わった経験のある方、若い方などからの応募をお待ちしています。

会開催日時11月〜5年7月までの毎月第3火曜日(6月を除く)午後6時から2時間程度 報酬なし 申10月17日(月)までに(必着)、「環境フェスティバル実行委員応募」と明記して、住所・氏名(ふりがな)・所属団体名(所属している方)・電話番号・メールアドレス(お持ちの方)を記入の上、〒203-8555、市役所環境政策課宛て郵送、FAX(042・470・7809)、E(kenkyoseisaku@city.higashi-shikurumei.jp)または同課(市役所5階)へ直接持参してください

※応募の結果は、11月8日(火)までに第1回実行委員会の開催通知と合わせてお知らせします。

◎第1回実行委員会 日11月15日(火)午後6時から 場市役所7階703会議室(予定) 同同課☎042・470・7753

消防団員募集 消防団員は、仕事をしながら「わが街を災害から

守る」という使命感のもと、地域の防災リーダーとして幅広い活動を行っています。大切な人、大切な自分の街を守りたい!そんな気持ちをお持ちの方、地域に密着した消防団に入団しませんか。

入団資格市内在住・在勤の18歳以上で、志のある身体強健な方 消防団の身分・処遇消防団員は特別職の地方公務員です▼報酬や手当などは市の規定により支給されます▼消防団活動により負傷した場合は補償制度があります▼消防団活動に必要な被服は貸与されます▼職務にあたって功労・功績があった場合は表彰されます

消防防災課消防担当☎042・470・7769

大雨や台風への備えを 近年、集中豪雨や台風による浸水や洪水、土砂災害などが各地に甚大な被害をもたらしています。被害を抑えるため日頃から備えましょう。



大雨や台風への備えを

家の周りの点検▼側溝や雨水ますのごみや土砂を取り除き、雨水を排水できるようにする▼風で飛びやすい物は屋内に入れる



東京消防庁公式アプリ

油・断・快適!下水道

10月は「油・断・快適!下水道」キャンペーン期間です。キッチンから流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油污は、洗う前にふき取りましょう。この行動が川や海の良好な水環境につながります。

市施設建設課下水道計画担当☎042・470・7775 8、都下水道局流域下水道本部☎042・527・482

お知らせ 司法書士・税理士による無料法律相談会

東京司法書士会東村山支部で東京税理士会東村山支部で

は、さまざまな法律問題の解決に向けて無料法律相談会を開催します。

日10月15日(土)午前10時〜午後4時 場市民プラザホール(市役所1階)

内不動産の相続・贈与・売買、借地借家、遺言、成年後見、登記、会社等法人登記、クレジット・サラ金問題、家族信託等および税務相談

費無料 申当日会場 同生活文化課☎042・470・7738

◎行政苦情110番でも行政相談を受け付けます 同総務省行政相談センター



行政相談週間

10月17日(月)〜23日(日)は「行政相談週間」です。この週間は、行政相談(委員)制度を周知し、広く国民の皆さまにこの制度を利用していただくために設けているものです。

当市でも、行政相談委員が特設行政相談所を開設しています。国の仕事などについて、説明に納得できない「処理が間違っている」などの苦情や要望を受け付けますので、ご利用ください。

日10月19日(水)午後1時半〜4時 場市役所1階屋内ひろば 内道路、社会福祉、医療保険、郵便など 費無料 申当日会場

同生活文化課☎042・470・7738

市指定無形文化財「南沢獅子舞」上演中止について

江戸時代から、五穀豊穡を祈願して執り行われている郷土芸能である「南沢獅子舞」は市指定無形民俗文化財に指定されており、4年に1度、南沢の氷川神社を中心に上演されます。

本来であれば今年の秋に上演される予定でした「南沢獅子舞」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、令和4年に延期されていましたが、同様の理由から今年は中止となりました。

同郷土資料室☎042・472・0051

パブリックコメント募集

◎「今後の東久留米市立学童保育所の運営方針 令和4年8月(改訂素案)」

市では、今後の東久留米市立学童保育所の運営に関して、運営上の課題に対応するため、令和元年8月に「東久留米市立学童保育所における運営方針」を策定しました。このたび、学童保育所への民間活力導入などの進捗により、運営方針策定前と現在の学童保育所の運営状況に変更が生じていることから、「今後の東久留米市立学童保育所の運営方針 令和4年8月(改訂素案)」を取りまとめましたので、市民の皆さんのご意見を募集します。

同児童青少年課児童青少年係☎042・470・7735

同児童青少年課児童青少年係☎042・470・7735



市HP (10月1日から)

4年度表彰
功労者を表彰します

市では、市の公益の増進に寄与し、市民の生活と文化の向上に特に功労のあった方を表彰します。表彰される方は次の通りです（敬称略・順不同）。

表彰状▼産業功労者Ⅱ篠宮操、三沢敏雄▼技能功労者Ⅱ宮下輝靖、篠木隆三、丸山敏春、角野昭雄▼社会福祉功労者Ⅱ白井栄子、藤井元▼防災功労者Ⅱ宮下裕晶、今井和史、高野浩輔▼行政功労者Ⅱ本田純、上田和俊、松川艶子、小俣宣子▼住民自治功労者Ⅱ渡部久美子▼納税功労者Ⅱ松井順一▼社会教育功労者Ⅱ住吉喜代子▼市民体育功労者および団体Ⅱ青木孝之、清水孝和、セブンシスターズ、東久留米ジャイアンツ、ママズボーズ▼文化功労者Ⅱ近藤有紀子、村野家住宅（憩想園）園主村野美代子▼特別栄誉スポーツ功労者および団体Ⅱ川村あんり、東久留米市立西中学校女子ハンドボール部▼自治功労者Ⅱ並木克巳

閏秘書広報課秘書係 ☎042・470・7712



市民大学短期コース
市民講師募集

市民の皆さんが持つさまざまな分野での豊かな経験を生かして、講座を開いてみませんか。講座を通して市民同士の学び合いの場になることを目指します。

日 5年2月1日(水)～3月24日(金)

場 生涯学習センター

内 講義、体験学習

選考方法「市民大学短期コース市民講師応募用紙」を基に選考

対 市内在住・在勤・在学の方

定 10人程度

謝金 1回コースⅡ2500円、3回コースⅡ7500円

応募書類市販履歴書（写真添付）

申 10月3日(月)～17日(月)に（必着）、市文化協会配布する「市民大学短期コース市民講師応募用紙」に必要事項を記入の上、〒203-0054、中央町2-16-123、生涯学習センター内、市文化協会事務局「市民大学短期市民講師申込み」係宛て郵送または直接持参を。なお、応募用紙は市文化協会からもダウンロードできます

閏 同協会事務局 ☎042・477・4700

15分～午後6時の間で4～7時間のシフト勤務
勤務内容 学童保育所における児童の育成支援の補助など
募集人数 若干名
報酬など 時給1102円（別途、交通費相当額と期末手当の支給は市の規定による）
応募書類 ①市販履歴書（写真添付）②資格証明書の写し③「児童厚生員として仕事をする上で大切にしたいこと」について考えや意見を原稿用紙で800字以内にとめた小論文
申 10月14日(金)までの月曜日（祝日を除く）の午前8時半～午後5時（正午～午後1時を除く）に、応募書類を直接児童青少年課児童青少年係（市役所2階）へ持参を。書類選考後、面接の上決定。提出された履歴書は返却しません
閏 同係 ☎042・470・7735

学童保育所産休・育休
代替職員募集(会計年度任用職員・専門職)

任用期間 11月6日～5年3月31日（5年4月1日以降は条件付きで再度任用の場合あり）

勤務時間 月曜～土曜日（祝日を除く）、月124時間（変則勤務有り）。午前8時15分～午後7時の間で、4～7時間のシフト勤務

勤務内容 学童保育所における児童の育成支援など

応募資格 保育士、社会福祉士、学校教員免許法第4条に規定する免許のいずれかの有資格者、または放課後児童支援員認定資格研修を修了した者もしくは受講資格を持つ者

募集人数 1人

報酬など 月額20万8980円（別途、交通費相当額と

職員募集



同協会

学童保育所児童厚生員(会計年度任用職員・アシスタント職)

任用期間 11月1日～5年3月31日（5年4月1日以降は条件付きで再度任用の場合あり）

勤務時間 月曜～土曜日（祝日を除く）、月75時間（変則勤務有り）程度。午前8時

期末手当の支給は市の規定による）

応募書類 ①市販履歴書（写真添付）②資格証明書の写し③「児童厚生員として仕事を

をする上で大切にしたいこと」について考えや意見を原稿用紙で800字以内にとめた小論文

申 10月14日(金)までの月曜日（祝日を除く）の午前8時半～午後5時（正午～午後1時を除く）に、応募書類を直接児童青少年課児童青少年係（市役所2階）へ持参を。書類選考後、面接の上決定。提出された履歴書は返却しません

閏 同係 ☎042・470・7735

官公署
など



東京都最低賃金改正

都の最低賃金が10月1日から「時間額1072円」に改正されました。都内で働くすべての労働者に適用されます。

閏 東京労働局賃金課 ☎03・3512・1614、東京働き方改革推進支援センター ☎01120・232・865

都立東久留米特別支援学校第2回学校公開

広く地域の皆さんに知的障害特別支援学校の教育を理解していただくため、授業・施設を公開します。※今回の学校公開は、中

学生向けの学校説明会とは異なります。

日 11月4日(金)▼前半Ⅱ午前10時～10時50分（10時から受け付け）▼後半Ⅱ午前11時～11時50分（11時から受け付け）

場 都立東久留米特別支援学校（野火止2-1-11）

内 普通科および職業開発科の授業公開など

定 各回50人（事前申し込み制）

申 10月12日(水)～19日(水)に同校から申し込みを

閏 同校 ☎042・477・0761、FAX(☎042・477・0764)

都立清瀬特別支援学校第2回学校公開

日 11月9日(水)午後3時15分～4時半（3時から受け付け）

場 都立清瀬特別支援学校（清瀬市松山3-1-97）

内 全体会（学校長挨拶、学校・学部の概要説明）、校内見学

※授業公開はありません。

定 先着60人

申 10月26日(水)までに申し込みフォームから申し込みを

閏 都立清瀬特別支援学校 ☎042・494・0511



申し込みフォーム

有償家事援助活動「ふれあいサービス」協力会員募集

「ふれあいサービス」は、高齢者や障害者、産前産後でお困りの方が、住み慣れた家で、自立した生活がで

きるように行われる助け合い活動です。空いている時間で家事などのお手伝いができる方（協力会員）を募集しています。

内 次のの中から提供できる内容を選んで登録します▼食事の支度▼衣服などの洗濯・つくりい▼住居の掃除・整理▼生活用品の買い物▼話し相手・朗読・代筆▼外出・通院付き添い▼その他

対 18歳以上で心身ともに健康な方

費 年会費1000円以上

謝金 ▼月曜～土曜日午前9時～午後5時Ⅱ1時間当たり800円▼その他の日時Ⅱ1時間当たり1000円

申 閏 市社会福祉協議会ふれあいサービス ☎042・473・0294

（8面へ続く）



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

秋の企画展
47都道府県の石Ⅱ もっと「県の石」を見てみよう

「県の石」は日本地質学会が各都道府県の岩石・鉱物・化石を選定したものです。行ったことがある場所や行ってみたい都道府県の石を観察して、その土地がどうやってできたのかを考えてみましょう。

日 10月8日(土)～11月3日(休・祝)午前9時半～午後5時（休館日を除く）場 多摩六都科学館イベントホール内 岩石・鉱物・化石のうち各都道府県いずれか1つ以上、総数70点の標本を展示します ※2021年春の特別企画展で展示した標本47点に23点を追加した展示です。費 入館券520円（4歳児～高校生210円）内 混雑状況により入場を制限する場合あり 申 直接会場にお越しください（自由参加）閏 同館 ☎042・469・6100



「訪問販売による屋根工事の点検商法」にご注意ください

Q. 昨日、自宅に突然、近所で屋根工事をしているという業者が来て、「お宅の屋根を見たら、浮いているところがある」と言われた。「無料で点検する」と言われて了承し、業者が屋根に上がって写真を撮った。写真を見せられ「このままでは雨漏りする。早く修理したほうがいい」と言われ、心配になり200万円の屋根工事の契約をした。冷静になって考えると、とても高額だ。自宅は雨漏りしていないし、屋根は5年前に塗装工事をした。契約をやめることはできるか。

A. 近所で屋根工事をしていると言って、突然業者が来訪し点検後、高

額な契約を勧められたといったトラブルが増えています。「無料で点検する」と言われても、安易に応じないようにしましょう。点検後に写真を見せられ不安をあおるようなことを言われても、その場で契約せず、複数の専門業者から見積もりを取り、屋根の状態を確認するようにしましょう。また「保険を使って自己負担なく修理できる」「申請サポートする」と言われるケースもあり、注意が必要です。

訪問販売で契約をした場合、契約書面を受け取った日から8日以内であればクーリング・オフができます。クーリング・オフは書面で業者に通知する必要がありますので、消費者センターに相談してください。

《消費者相談》

●平日の午前10時～正午、午後1時～4時＝市消費者センター ☎042・473・4505

●平日および土曜・日曜日、祝日の午前10時～午後4時＝消費者ホットライン ☎188

(7面から続く)

第239回東京都都市
計画審議会傍聴者募集

日11月18日(金)午後1時半か
ら

場都庁会議室

定15人(事前抽選)

注個人のプライバシーに関
わる案件などがある場合は、
会議が一部非公開となるこ
とがあります

他付議予定案件は都都市整
備局HPまたは都都市計画課
へ問い合わせを

申10月27日(木)までに(消印
有効)、往復はがき(1人1
通のみ有効)に住所・氏名
・電話番号・傍聴希望の旨
を記入の上、〒163-8000
1、都都市整備局都市計画
課宛て郵送を
問同課計画監理担当 ☎03・
5388・3225



都都市整備局HP

歳末たすけあい募金
支え合いの地区づく
り助成金

支え合いの居場所づくり
活動の運営費を助成します。
社協とパートナーになり
「安心と心ゆたかな みる
なふくしのまちづくり」
を進めるための助成金です。
登録要件など、詳細は市社
会福祉協議会HPをご確認く
ださい。

受付期間 通年

対社会福祉協議会に登録す
るミニデイホーム(高齢者、
障がい者)、子育てサロン、
みんなのサロン(登録要件
あり)

助成額 活動の実績に基づき
決定

助成上限額 ミニデイホーム

・子育てサロン 年間13万

円まで(新規立ち上げは別

途2万円)、みんなのサロ

ン年間5万円まで

市社会福祉協議会地域福

祉担当 ☎042・475・07

39



市社協HP

eLTAX電子納税
が大変便利です

地方税共通納税システム
でのeLTAX電子納税が
大変便利です。

インターネットバンキン
グなどでの納税に加えて、
事前に登録した口座から引
き落としができるダイレク
ト納付ができます。さらに、
全国の自治体に一括で納税
することが可能です。また、
3年10月から都民税利子割
・都民税配当割・都民税株
式等譲渡所得割の納入が可
能となりました。
詳細はeLTAXHPをご
確認ください。

問立川都税事務所 ☎042・5
23・3171



eLTAXHP



第51回市民文化祭

問市民文化祭実行委員会 ☎042・477・4700



市文化協会HP

市民の皆さんが日ごろの活動の成果を披露する場である「第51回市民文化祭」を、10月15日(土)～11月20日(日)に開催します。各種催事の日程・場所は下表の通りです(会場は生涯学習センター。ただし、※は別会場。会場がホールのものは時間変更の場合あり)。内容など詳細は市文化協会HPをご覧ください。

■オープニング式典・特別企画

日10月15日(土)午後1時～3時 特別企画＝①語り「耳無し芳一」with琵琶演奏②オペラソリスト演奏、曲目「誰も寝てはならぬ」他 先着500人 無料

第51回市民文化祭日程

催事部門

催事	日程	開催時間	会場
囲碁大会	10月15日(土)	午前10時～午後4時半(午前9時半開場)	学習室3・4・5
市民お茶会(要予約)		午前10時～午後3時(午前10時開場)	和室
演劇の集い	10月23日(日)	午後6時～7時(午後5時半開場)	ホール
朗読の集い		午後1時～3時半(午後0時半開場)	※市民プラザホール(市役所1階)
社交ダンスの集い	10月30日(日)	午後0時半～4時(正午開場)	※スポーツセンター第一体育室
映画の集い	11月12日(土)	午前10時半～午後6時(午前10時開場)	学習室1・2
論語の集い		午後1時半～3時(午後1時開場)	学習室5
市民飛入り句会	11月18日(金)	午後1時～4時(午後0時45分開場)	学習室4

展示部門

展示	開催日	開催時間	会場
華道展	10月15日(土)・16日(日)	午前10時～午後5時 (各展示の最終日は午後4時まで)	1 階ロビー
書道展・ペン習字展・篆刻展	10月18日(火)～23日(日)		2 階学習室
美術展	10月26日(水)～31日(月)		2 階学習室
手工芸展・盆栽展・絵てがみ展・水墨画展・高崎市文化協会榛名支部作品展	11月2日(水)～7日(月)		2 階学習室
社会を明るくする運動 〈ポスター・書道展〉			1 階ロビー
陶芸展			地下1 階創作室
写真展	11月9日(水)～11月20日(日)		1 階ロビー
市民文化祭ポスター展	10月15日(土)～11月20日(日)		1 階ホールホワイエ

ホール部門(会場はすべて生涯学習センターホール)

ホール	日程	開演時間
バレエ&ダンスの集い	10月16日(日)	午前10時～午後6時半 (午前9時50分開場)
民謡と民舞の集い	10月22日(土)	午後1時～4時 (午後0時半開場)
邦楽の集い	10月23日(日)	午前11時～午後5時 (午前10時半開場)
歌謡の集い	10月29日(土)	午前10時～午後5時 (午前9時45分開場)
太鼓と阿波踊りの集い	10月30日(日)	午後2時～6時 (午後1時45分開場)
舞踊の集い	11月3日(木・祝)	午前11時半～午後5時 (午前11時開場)
大正琴の集い	11月5日(土)	午後1時～3時 (午後0時半開場)
エンターテイナーの集い	11月6日(日)	午後0時半～4時40分 (午後0時15分開場)
オペラソリストの集い	11月7日(月)	午後6時～9時 (午後5時半開場)
いきいき演芸大会	11月9日(水) 11月10日(木)	午前10時～午後4時 (午前9時40分開場)
吟剣詩舞の集い	11月12日(土)	午前10時～午後5時 (午前9時半開場)
音楽の集い	11月13日(日)	午後1時～5時45分 (午後0時45分開場)
コーラスの集い	11月19日(土)	午後1時～5時 (午後0時半開場)
ハワイアン&フラダンスの集い	11月20日(日)	午前11時～午後5時 (午前10時半開場)

市民伝言板

会員募集

- ◆シニアスポーツ(東久留米市ターゲット・バードゴルフ協会)＝日毎週月曜・水曜・木曜日と隔週土曜日、午前9時～正午他、月1回月例会大場白山公園、南町・西部運動広場、柳泉園野球場(月例会他) 会費年5,000円 誰でも気軽に楽しく健康維持・増進に最適な生涯スポーツです 問坂田 ☎042・473・5245
- ◆太極拳若葉の会＝日月3回。月曜日午前10時～正午場西部地域センター、わくわく健康プラザ 費入会金500円、会費月1,500円 他太極拳のゆったりと気持ちの良い動きで転倒予防と免疫力アップを 問塩澤 ☎042・472・9688
- ◆体操(美楽留)＝日月1回。第4月曜日午前10時～11時半場さいわい福祉センター 費入会金500円、会費月1,000円 他スト

- レッチ、ボールなどで人生楽しく自分の足で歩く。無料体験有 問矢花 ☎042・478・8768
- ◆麻雀(丸実会)＝日初級・中級クラスが第1・第3月曜日午後6時～9時、初心者クラスが土曜・日曜日午後1時～4時 場中央町地区センター 費会費年1,500円、1回100円 他前回登録の方も再登録をお願いいたします 問木村 ☎090・4674・5657
- ◆謡曲(観世流謡曲同好会 春秋会)＝日月2回。第2・第4金曜日午後1時半～4時 場滝山団地第2住宅集会所 費会費6ヵ月2,000円 他一緒に楽しく謡いませんか。見学可。経験者歓迎 問井上 ☎080・7726・4158
- ◆硬式テニス(すばる)＝日毎週水曜・金曜日午前9時～午後1時 場柳窪テニスコート 費入会金1,000円、会費月1,000円 他60歳以上でゲームを楽しめる方。男女問わず体験プレーできます 問伊藤 ☎042・474・2797

- ◆読者会(「世界」を読む会)＝日月1回。第3水曜日午後4時～6時 他場生涯学習センター他 費会費1回200円 他雑誌「世界」の読者会です。見学可 問須山 ☎090・3878・5848
- ◆中国体操(中国健康法普及協会)＝日月曜日～土曜日午前9時～9時半 場滝山公園 費入会金1,000円、会費年2,000円 他健康のため練功十八法(ゆっくりとした体操)を。初心者大歓迎 問今野 ☎090・9332・3205
- ◆カントリーダンス(草の実カントリーダンス)＝日月2回。水曜日午前9時半～11時半 場西部地区センター 費入会金500円、会費月500円 他初心者コース新設、リズムに乗って楽しく踊ってみませんか。電話お待ちしています 問岸上 ☎080・1008・1218
- ◆シェルター(緊急避難住居)の一年(清瀬・東久留米社会福祉会)＝日10月9日

- (日)午前10時～正午 場きよせけやきホール・セミナーハウス 他コロナ禍の中で住居を失った方のためのシェルターの一年です 問武田 ☎090・7425・7517
- ◆おちゃわんリサイクル(おちゃわんリサイクルの会)＝日10月29日(土)午前10時～午後2時半 場市役所1階屋外ひろば 他いらなくなった陶器をお持ちください 問江波 ☎042・473・8815
- ◆第28回東久留米文化協会茶道会錦秋の茶会(東久留米市文化協会茶道部)＝日11月20日(日)午前の部10時からと午後の部午後0時半からの2部制 場浄牧院(大門町1-3-4) 費入場料3,000円 他誰もがお茶の文化を楽しめる一時。要予約。当日券は無し 問阿部 ☎042・477・0237
- ◆白ゆりバレエ おさらい会(白ゆりバレエ)＝日12月11日(日)午後4時開場、4時半開演 場生涯学習センターホール 他「コッペリア」3幕より、他小品集。自由席 問安井 ☎042・420・9750

催し

(10面から続く)

図書館フェス2022 「とびだすとしょかん」

10月22日(土)～11月30日(木)に、中央図書館ではさまざまな企画を用意しています。詳細は図書館HPまたは図書館ツイッター(https://twitter.com/higashikurume_t)をご覧ください。事前申し込み制のイベントについては、電話(☎042・475・4646)または直接同館カウンターでお申し込みください。



図書館HP

同館 ■「ひとハコ図書館」

「もし自分が小さな図書館の館長になったら…」という想定で、各界で活躍されている方々に本を選んでいただきました。

■展示期間＝11月1日(火)～30日(木)

■「ストーリー・フェスタ2022」～多言語によるおはなし会～

ネイティブ・スピーカーの方が、自分の国の言葉で絵本の読み聞かせを行います。かんたんな手遊びも教えていただきます。

■10月26日(木)午後3時半～4時半
中央図書館 1階北開架室
■先着30人
■他協力は東久留米国際友好クラブ
■10月1日(土)～25日(火)に電話または同館で

■「穂村弘氏 講演会」

歌人の穂村弘氏をお招きして、現代短歌の奥深く、楽しい世界を紹介していただきます。

■11月20日(日)午後3時半～5時
中央図書館 1階北開架室
■中学生以上
■先着30人
■11月1日(火)～19日(土)に電話または同館で

■「すぎはらけいたろうさんととびだす絵本をつくらう！」

■11月27日(日)午前10時～11時半
中央図書館 2階多目的室
■年長～小学4年生
■先着12人
■すぎはらけいたろう氏(絵本作家・グラフィックデザイナー)
■11月1日(火)～26日(土)に電話または同館で

図書館 10月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は18日(火)も休館です。
■中央図書館 ☎042・475・4646

文 化

シネマdeおしゃべり「ダブルシフト～パパの子育て奮闘記～」

映画上映と自由参加のおしゃべりタイムもあります。これから育休取得を考えているプレパパ＆プレママの皆さんもぜひご参加ください。

■11月5日(土)午前10時～正午
■南部地域センター講習室
■▼映画紹介＝「私は仕事に復帰するから、明日からあなたが父親休暇を取るのよ」と出産から8カ月が経過し、育児ノイローゼになり職場復帰宣言をするエマと、父親のための育児休暇を職場に言い出せないヨナス。父親が育児休暇を取るまでの子育てと仕事の「ダブルシフト」を描いたスウェーデ

ンのコメディ映画。2005年／89分 ▼監督＝マリア・エッセーン
■先着30人
■他2歳から未就学児の保育あり。定員5人。10月20日(木)までに電話で予約を
■10月3日(月)から、申込フォーム、
■(fifty2@city.higashikurume.lg.jp)、電話(☎042・472・0061)、または直接男女平等推進センター(市役所2階、平日午前9時～午後5時)へ
■同センター



申込フォーム



イベントのポスター

南町地区センター 「第39回地域文化祭」

南町コミュニティ図書室主催の地域文化祭を開催します。

■10月22日(土)午前9時～午後5時、23日(日)午前9時～午後4時
■南町地区センター
■①展示の部(手芸・書道・絵画・写真他)②芸能の部(カラオケ・日舞・詩吟)③その他、近隣保育園、小学校や市内児童館の子どもたちの作品の展示や、図書室管理運営委員手作りのバザー
■同図書室 ☎042・472・1159

放課後講座「季節の花を飾ろう」

生涯学習センターでは月1回、小中学生を対象に放課後講座を開講しています。

■10月12日(水)午後4時～5時
■生涯学習センター創作室
■10月は花を使ってハロウィン飾りを作ります
■小・中学生
■先着20人
■師大草佐智代氏
■時花ばさみ(もしくははキッチンばさみ)、筆記用具
■10月1日(土)午前9時から電話(☎042・473・7811)または同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ
■同センター



60歳からの音楽で「脳トレ体操」

■10月31日(月)午前10時15分～11時半
■南部地域センター2階講習室1
■ストレッチ＆リズムに合わせて脳トレ体操。ピアノに合わせてパタカラ体操。コグニサイズで脳をきたえましょう
■先着10人
■師国立音大出身の先生・音楽健康指導士の講師陣(個別の指導を受けられます)
■費1,000円
■時飲み物、タオル
■他動きやすい服装、スニーカー
■10月同電話(☎042・451・2021)または直接同センターで

ス ポ ー ツ

aki ヨガレッスン

■10月17日(月)・24日(月)・31日(月)いずれも午後5時半～6時半
■場市民プラザホール(市役所1階)
■内3週連続特別企画。スポーツの秋に市民プラザでヨガ体験
■先着18人(要予約)
■師aki氏(JYIA認定ヨガインストラクター)
■費500円(当日集金)
■時飲み物、タオル、ヨガマット(持っている方は持参)
■他動きやすい服装、マスク着用
■10月3日(月)午前9時から電話または同プラザ窓口で
■同プラザ ☎042・470・7813

ヨガ教室

■10月8日(土)①午前9時半～10時半②11時～正午
■場市民プラザホール(市役所1階)
■内人気のヨガ教室。身体のコリを解消して毎日をもっと楽しくリラックス
■先着12人(要予約)
■師中村陽子氏(YMCメディカルトレーナー他)
■費各回500円(当日集金)
■時飲み物、タオル
■他動きやすい服装、マスク着用
■10月1日(土)午前10時から電話または同プラザ窓口で
■同プラザ ☎042・470・7813

千葉真子さん走り方教室

オリンピック・世界選手権で活躍されたマラソンランナーの「千葉真子さん」をお迎えして、走り方やストレッチ方法を学びます。



千葉真子さん

■11月19日(土)午後1時半～3時半
■場上の原グラウンド
■対小学生以上
■先着100人
■時タオル、飲み物(雨天の場合、室内履き)
■注雨天の場合、開催場所が変更になります
■10月3日(月)午前10時から電話またはスポーツセンター窓口で
■同センター ☎042・470・7900

市民卓球大会

■10月29日(土)午前9時半から(9時から受け付け)
■場スポーツセンター
■内種目＝①お楽しみチーム大会(男子・女子・ミックスのいずれもダブルスの団体戦。受付時に自身のランク〈A・B・C〉を自己申告し、AランクとCランクのペア、Bランク同士を当日抽選にて決定)②男子シングルス③ラージボール大会④中学生大会⑤小学生大会
■対①・②・③は市内在住・在勤・在チーム・市卓球連盟に登録された方で高校生以上の方、④・⑤は市内在住・在学の方
■費①・②・③は1人500円(連盟登録の方は無料)、④・⑤は無料
■10月当日会場で
■同市卓球連盟・平井 ☎090・4596・9973または同連盟・石塚 ☎080・6626・3914



子どもの体力運動能力向上事業 第3回スポーツ教室「陸上」

運動の楽しさを感じ、以後継続的に運動をする意欲につながることを目指します。

■全8回。11月1日・8日・15日・22日・29日、12月6日・13日・20日のいずれも火曜日午後5時～6時
■場スポーツセンター第1体育室
■対市内在住・在学の小学1～3年生
■先着20人(応募多数の場合は抽選)
■注技術を身に着ける内容ではありません
■10月20日(木)までに電話(☎042・470・7900)で同センターへ
■同センター

水上運動会

■10月30日(日)午前10時～正午
■場スポーツセンタープール
■対市内在住・在学の小学生
■先着50人
■費参加費500円
■時水着、水泳帽、タオル、ロッカー代100円(返却されます)
■他当日午前9時～午後1時は貸し切りのため、同センターの一般開放は中止します。午後1時以降に開放します
■10月23日(日)までに電話(☎042・470・7900)または同センターで
■同センター

ニュースポーツデー

誰でも気軽にできるスポーツが体験できます。

■10月8日(土)午前10時～午後4時
■場スポーツセンター第1体育室
■内ボッチャ、ミニテニス、ラージボール卓球、ユニカール、ソフトバレーボール、スカットボール、ネオテニス他
■費100円(未就学児は無料)
■時室内履き(運動ができる靴)
■他マスク着用の上、運動ができる服装で直接会場へお越しください
■10月当日会場で
■同生涯学習課 ☎042・470・7784

く ら し

スマホ連続講座(10月～12月) 受講者募集

1度では覚えられないスマートフォンの操作などを10回の連続講座で学びます。主催は市社会福祉協議会。



■場定▼木曜日
■午後クラス＝全10回。10月20日(木)以降の毎週木曜日午後1時半～4時、八幡町地区センターで。先着12人程度
■※11月第一週目のみ11月2日(水)に開催。▼金曜日午前クラス＝全10回。10月21日(金)以降の毎週金曜日午前9時半～正午、中央町地区センターで。先着12人程度
■内講義、個別相談(スマホに関する操作やアプリの使い方)ほか
■対60歳以上の方
■師鈴木雄大氏(くるすスマホ総合相談所代表)ほか
■費6,000円(10回分)
■注各クラスとも申し込みが5人以下の場合、開催を中止する場合あり
■10月氏名・住所・電話番号・希望のクラスを、10月3日(月)午後1時から電話で同協議会地区センター担当へ連絡を
■同担当 ☎042・479・5550(午前9時～午後5時〈火曜日、祝日を除く〉)

若さを保つ！元気食教室～フレイ ル予防・低栄養予防のために～

元気が出る食べ方のコツを、具
体的な料理方法なども含めて栄養士が
分かりやすく紹介します。

■全2回。11月8日(火)・22日(火)のい
ずれも午前10時～11時45分(2回と
も参加できる方に限る)■場市民プラ
ザホール(市役所1階)■簡単に栄養
のある食事や料理方法についての講
義など■市内在住の65歳以上で、医
師から食事制限の指示が出ていない
方(初回の方優先)■定先着12人■申10月
4日(火)午前9時から電話で介護福祉
課地域ケア係 ☎042・470・7777(内
線2501～2503)へ■問同係

・イベント・講座

人 児 童 館

■利用時間について

10月13日(木)は「市立4児童館合同
幼児のつどい運動会」のため、4館
いずれも午後3時まで利用できない
部屋があります。

■子どもセンターあおぞら

■前沢4-25-8 ☎042・471・7071

■幼児のつどい

■日10月20日(木)午前10時半からと11時
5分からの2部制■内英語で遊ぼう■
1～4歳児と保護者■定各部12組■申10
月14日(金)午後1時半から電話で

■ベビーマッサージ

■日14日(金)午前10時～10時半と10時50
分～11時20分の2部制■両首が据わっ
た9カ月までの乳児■定各部4組■師鈴
木あゆみ氏■持バスタオル、飲み物■他
動きやすい服装で■申10月3日(月)午前
10時から電話または来館で

■秋のおはなし会

■日■定23日(日)午前10時半～11時が幼
児8組、11時～11時半が小学生10人
■内絵本の読み聞かせや素話など■師滝
山おはなし会■申10月8日(土)午後1時
半から電話または来館で

■リトミック

■日■定24日(月)午前10時半～11時が首が
据わったお子さん～ハイハイのお子
さん、11時15分～11時45分が歩き始
めているお子さん■定各回12組■師千葉
理恵子氏■持飲み物■他動きやすい服装
で■申10月10日(月・祝)午前10時から電話
または来館で

■中央児童館

■中央町1-10-11 ☎042・476・2161

■利用時間について

10月10日(月・祝)は小学生行事のため、
開館から午後1時半まで利用できな
い部屋があります。

■おはなし会

■日10月4日(火)・11日(火)いずれも午後
3時50分から■内絵本の読み聞かせや
素話など■対小学生■他協力はおはなし
くぬぎ、中央図書館■申当日会場で

■オセロ大会

■日9日(日)午後3時から■対小学生■申当
日開始時刻までに来館で

■パパサタ

■日15日(土)午前11時から■内パパと遊ぼ
う■対乳幼児と保護者■定12組■申当日会

4. 10. 1

場で

■幼児のつどい

■日20日(木)午前10時半からと11時5分
からの2部制■内ハロウィン工作■
1～4歳児と保護者■定各部12組■申10月
14日(金)午後1時半から電話で

■けやき児童館

■大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■おはなしの日

■日10月11日(火)午前11時～11時25分■
絵本の読み聞かせや手遊びなど■対乳
幼児と保護者■師みくりおはなしの会

■赤ちゃんひろば

■日12日(水)午前10時半から■内助産師に
よる体重測定、育児相談■対0歳児と
保護者■師ひがしくるめ助産師会■持バ
スタオル■他参加人数によってお待ち
いただく場合あり■申当日会場で

■ジャンジャン大会

■日15日(土)午後3時半から■内身体を使
って遊ぼう■対小学生■申当日会場で

■スポーツで元気

■日■定17日(月)①午前10時半～11時がハ
イハイまでのお子さん②11時15分～
11時45分が歩き始めのお子さん③午
後2時半～3時15分が園児年代④3
時半からが小学生以上■定①・③は10
組程度、②は12組程度■他動きやすい
服装で■申①・③・④は当日会場で。②
は10月10日(月・祝)午前9時から電話で

■幼児のつどい

■日20日(木)午前10時半からと11時10分
からの2部制■内更生保護女性会～よ
しみお姉さんとリズムにのって踊り
ましょう■対1～4歳児と保護者■定
各部15組■師祖父江好美氏■申10月14日
(金)午後1時半から電話で

■子どもセンターひばり

■ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■利用時間について

10月9日(日)午後1時～4時は小学
生行事のため、利用できない部屋が
あります。

■工作の日

■日10月10日(月・祝)午前10時～11時半■
内プラバン■対小学生■申当日会場で

■おはなしわらべうた

■日11日(火)午前11時～11時15分■内絵本、
わらべうたなど■対1歳以上のお子さ
んと保護者■申当日会場で

■赤ちゃんとお母さんの音のコミュ ニケーションワーク

■日12日(水)午前10時半～11時半■対0歳
児と保護者■定8組■師炭田契恵子氏■申
10月5日(水)午前10時から電話または
来館で

■ぴよぴよママの会

■日19日(水)午前10時～11時半■内体重測
定・育児相談■対0歳児と保護者■持バ
スタオル、母子健康手帳■申10月12日
(水)午前10時から電話または来館で

■幼児のつどい

■日20日(木)午前10時半からと11時10分
からの2部制■内新聞紙遊びと10月誕
生会■対2～4歳児と保護者■定各部15
組■申10月14日(金)午後1時半から電話
で

市立4児童館合同幼児のつどい 運動会

■日10月13日(木)午前10時半～11時20分
(10時から受け付け)■場スポーツセン
ター■対1～4歳児と保護者■持上履き、

飲み物、幼児のつどいで使用してい
る名札■定各館30組■他動きやすい服装
で■申10月7日(金)午後1時半～12日(水)
午後5時に電話で各児童館へ

子育て

■子ども家庭支援センター(滝山)

■わくわく健康プラザ2階 ☎042・471・0910

■本村小なかよし広場

■日10月7日(金)午前10時～11時半■場本
村小学校1階相談室■内お子さんと遊
びながら育児の情報交換■対乳幼児と
保護者■注徒歩か自転車で来場を■申当
日会場で

■わくわく赤ちゃん広場

■日■場■対①10月12日(水)が「ねんねの会」
0～6カ月児と保護者、②10月26日
(水)が「はいはいの会」7～12カ月児と
保護者、いずれも午前10時～11時半
に同センター地域活動室で■内触れ合
い遊び、体重測定、情報交換■定各6
組■師①が助産師、②が栄養士■持バス
タオル■他兄弟の保育あり。先着3人
(要予約)■申10月6日(木)午前10時から
電話または同センターで

■養育家庭体験発表会

10月・11月は里親月間です。あな
たも里親になりませんか。

養育家庭(里親)とは、いろいろな
理由で親と一緒に暮らせない子ども
を家庭に迎えて家族と一緒に暮らし
て養育しています。当市でも養育家
庭の皆さんが「社会的養護」に取り組
んでいます。

■日10月28日(金)午後2時～4時■場市役
所1階市民プラザ■内児童相談所によ
る「里親制度」のDVD上映と、養育
家庭の里親さんから貴重な実体験を
お話しいただきます。お話し終了後
に、児童相談所の里親担当者が里親
に関する個別相談をお受けします。
■対都内在住・在勤・在学で里親・制
度に関心のある方■定30人■申10月5日
(水)午前10時から電話または同センタ
ーで

■地域子ども家庭支援センター上の原

■上の原1-2-44 ☎042・420・9011

■六小・小山小なかよし広場

■日■場10月11日(火)が第六小学校プレイ
ルーム、13日(木)が小山小学校視聴覚
室、いずれも午前10時～11時半■内お
子さんと遊びながら育児の情報交換
■対乳幼児と保護者■持スリッパ■注徒歩
か自転車で来場を■申当日会場で

■おはなし広場

■日10月17日(月)午前11時～11時半■場同
センター上の原乳児室■内ボランティ
アによる読み聞かせや手遊びなど■
対1歳以上の乳幼児と保護者■定6組■申
10月11日(火)午前10時から電話または
同センター上の原で

■ちびっ子育児～おしゃべり広場～

■日10月27日(水)午前10時～11時半■場同
センター上の原地域活動室■内1～2
歳児の遊び・生活・しつけなど子育
ての悩みをテーマに話し合います■
対1～2歳児の保護者■定5人■他お子
さんの保育あり(要予約)■申10月14日(金)
午前10時から電話または同センター
上の原で

児童の居場所づくり事業

市では、公共施設などを活用して

地域の子どもたちに健全な遊びを提
供する「児童の居場所づくり事業」を
実施しています。

■小山台遺跡公園(屋外)

■日10月8日(土)午前10時～正午■内ミニ
運動会をしよう■対乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

■日10月18日(火)午後4時～5時半■場体
育館■内楽しい運動遊び～ミニレクリ
エーション大会～■対小学生

■野火止地区センター(屋内)

■日10月24日(月)午後1時半～4時半■場
第一・第二会議室■内親子の遊び場、
ハロウィン工作■対乳幼児～小学生
《共通事項》

■費無料■持マスク、タオル、飲み物。
屋内は上履き、屋外は帽子■注徒歩か
自転車で来場を。食べ物は原則持ち
込み禁止。乳幼児は保護者同伴。動
きやすい服装で参加を。内容を変更
する場合あり■他プログラムの他にも、
年齢に合わせた簡単にできる工作や
遊びを用意しています■申当日会場で
■問児童青少年課児童青少年係 ☎042
・470・7735

図書館

よもう！あそぼう！かがくの本 「はこをぶんかいしよう！」

科学の絵本の読み聞かせイベント
です。今回のテーマは「はこをぶん
かいしよう！」。四角い紙から箱を
作ったり、切って広げたりして、立
体について考えます。

■日10月16日(日)午前10時半～11時半■場
東部地域センター1階講習室■内工作
や観察、関連本の読み聞かせとブッ
クトーク■対小学生■定先着20人■持筆記
用具、ハサミ、セロテープ■注車での
来場不可■他協力は科学の本の読み聞
かせの会「ほんとほんと」■申10月1日
(土)～15日(土)に電話または東部図書館
カウンターで(休館日を除く)■問同館
☎042・470・8022

ウィキペディア実験室(ラボ)in東 久留米～ゆかりの作家と作品を調 べよう～

インターネット上の百科事典・ウ
ィキペディアに記事を書いてみませ
んか。図書館資料を使って記事を作
成することで、情報の探し方、使い
方を学ぶ講座です。今回は、東久留
米のゆかりの作家と作品について調
べます。

■日10月29日(土)午後1時～4時半■場中
央図書館2階多目的室■内小学校高学
年以上■定先着12人■師日下九八氏(ウ
ィキペディア日本語版編集者)■持パ
ソコン、タブレット端末、スマート
フォンなどの編集機器(任意)■注ウィ
キペディアの編集にはウィキペディ
アのアカウントが必要になりますの
で、編集作業を希望される方は事前
作成をお願いします■申10月1日(土)～
27日(木)の午前9時～午
後7時に電話(☎042・
475・4646)、図書館■
申し込みフォーム、ま
たは直接同館カウンタ
ーで■問同館



図書館■

(9面へ続く)

(12面から続く)

高齢者に対する インフルエンザ予防接種

■10月1日(土)～5年1月31日(火)(医療機関の休診日を除く) ※効果の面からは年内接種をお勧めします。
■下表の実施医療機関 ※近隣市(小平市・東村山市・清瀬市・西東京市)に限り、協定により市内の医療機関と同様に取り扱います(5年1月31日(火)まで)。近隣市で接種を受ける場合には、東久留米市の予診票を必ず持参してください。予診票は、市役所1階総合案内のほか、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、健康課予防係(わくわく健康プラザ内)で配布します。※市内の実施医療機関で接種を受ける場合には、予診票を既に配布しているため持参する必要はありません。**■**市内在住で、接種日に①65歳以上の方②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能に、自己の身の辺の日常生活が極度に制限される身体障害者手帳1級程度の障害がある方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に、日常生活がほとんど不可能な身体障害者手帳1級程度の障害がある方(身体障害者手帳の写しが必要)**■**無料(1人1回のみ) ※今年度は都の特別補助事業により自己負担が発生しません。接種の際、生活保護受給者の方は同受給証明書のご提出を、中国残留邦人等支援給付受給者の方は、同本人確認証を提示または支援給付受

給証明書をご提出ください。**■**実施医療機関に予約の上、受診してください。接種の際は、年齢・住所が確認できる健康保険証などを提示の上、実施医療機関で配布の説明書を読んでから接種してください**■**健康課予防係☎042・477・0030

4年度成人用肺炎球菌 定期予防接種

対象者で接種を希望される場合は、4月上旬に個別に送付した通知の内容に沿って医療機関へ予約してください。
■5年3月31日(金)まで**■**市内実施医療機関(個別通知に医療機関一覧を同封しています)**■**成人用肺炎球菌ワクチンの接種歴のない方で次の年齢の方▼65歳(昭和32年4月2日生まれ～33年4月1日生まれの方)▼70歳(昭和27年4月2日生まれ～28年4月1日生まれの方)▼75歳(昭和22年4月2日生まれ～23年4月1日生まれの方)▼80歳(昭和17年4月2日生まれ～18年4月1日生まれの方)▼85歳(昭和12年4月2日生まれ～13年4月1日生まれの方)▼90歳(昭和7年4月2日生まれ～8年4月1日生まれの方)▼95歳(昭和2年4月2日生まれ～3年4月1日生まれの方)▼100歳(大正11年4月2日生まれ～12年4月1日生まれの方) ※5年前の通知で接種した方は対象外のため個別通知は送付していません。過去に自費で接種した方も対象外となりますのでご注意ください。

表 高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関		
医療機関名	所在地	電話番号
東久留米団地診療所	上の原1-4-11-103	042・471・2628
二木皮膚科医院	金山町2-19-8	042・473・2040
武田クリニック	大門町1-1-24	042・477・5856
東久留米駅まえだ整形外科	東本町1-15	042・420・5560
細井医院	東本町4-3	042・471・0130
初谷整形外科クリニック	東本町5-1	042・473・5596
おかの内科クリニック	東本町6-15	042・477・0055
石橋クリニック	東本町8-9	042・477・5566
東京くるめ耳鼻いんこう科	新川町1-3-35	042・420・1187
いくせ医院	新川町1-4-18	042・471・2304
福山内科クリニック	新川町1-9-22	042・470・9177
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	042・421・0973
清水胃腸科内科	本町1-1-11	042・472・8709
東久留米駅前クリニック	本町1-3-6	042・471・5051
なきり内科	本町1-5-16	042・420・7846
ひがしくるめ在宅クリニック	本町2-3-1	042・420・7761
東久留米N整形外科クリニック	本町3-1-1	042・475・0610
古谷消化器科内科	本町3-1-9	042・476・4100
富士見通り診療所	本町3-3-23	042・471・2291
水野胃腸クリニック	本町3-8-19	042・420・6527
あだち医院	本町3-11-15	042・420・5661
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	042・472・2386
東久留米なごみ内科診療所	幸町3-11-14	042・470・7530
おざき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1	042・477・0555
さいわい町診療所	幸町5-7-1	042・470・7676
アルテミスウイメンズホスピタル※	中央町1-1-20	042・472・6111
東久留米つばい眼科	中央町5-9-38	042・420・4100
鹿島医院	南沢4-3-2	042・461・2967
東久留米おだやかメディカルクリニック	南沢5-17-62、イオンモール東久留米2階	042・452・5801
鈴木クリニック	南沢5-18-50	042・460・8502
前沢医院	前沢2-10-9	042・471・0154
すずのね内科・神経内科	前沢4-7-11	042・474・1112
たきぐち内科クリニック	前沢4-31-4	042・470・9118
島田整形外科	前沢5-24-23	042・470・9511
尾町内科クリニック	南町1-6-11	042・460・0531
滝山病院	滝山4-1-18	042・473・3311
石垣整形外科	滝山5-22-17	042・470・0620
黒目川診療所	滝山5-27-16	042・420・7215
長生医院	滝山7-3-17	042・473・1117
飯田医院	滝山7-15-16	042・472・8181
胃腸科内科松本クリニック	下里2-8-21	042・479・7171

※アルテミスウイメンズホスピタルは女性のみです。

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどを中止・変更する場合があります。最新の情報は、市**■**または直接、イベントなどのお問い合わせ先にご確認ください。

また、接種日現在60歳～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される身体障害者手帳1級程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な身体障害者手帳1級程度の障害を有する方(身体障害者手帳の写しが必要)も対象となりますので、健康課へ問い合わせてください。**■**2,500円**■**この機会を逃すと、今後、費用助成はありません(全額自己負担となります)**■**対象者で通知が届いていない場合は健康課予防係☎042・477・0030へ問い合わせてください**■**同係

5ら5ら離乳食教室

離乳開始から1歳ぐらいまでの離乳の進め方をお伝えします。
■10月26日(水)午後1時～2時45分**■**わくわく健康プラザ**■**講話と実演の見学**■**生後5カ月～1歳未満児の保護者**■**定先着10人**■**申し込み時のお知らせ**■**対象児の保育あり**■**10月3日(月)から電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ**■**同係



BCG予防接種

■10月19日(水)午後1時半～3時受け付け**■**わくわく健康プラザ**■**4年5月生まれの乳児(生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も可)**■**母子健康手帳、予診票**■**日程の都合がつかない方は、次回11月16日(水)でも接種可**■**当日会場で**■**健康課予防係☎042・477・0030

おたふくかぜ予防接種費用 一部助成

市医師会では、「おたふくかぜ予防接種」費用の一部を助成しています。この予防接種は、市が実施している法定予防接種と異なり、保護者が接種の判断をする任意予防接種です。医師と相談の上、ご利用ください。**■**下表の実施医療機関**■**個別接種。接種回数は1回**■**市に住民登録があり、おたふくかぜに罹患したことがなく、過去に1回も「おたふくかぜ予防接種」を受けていない1歳～2歳になる誕生日の前日までの幼児**■**2,000円**■**母子健康手帳、本人確認書類(保険証など)**■**実施医療機関に直接予約してください。予診票は実施医療機関にあります**■**同会☎042・473・5661

表 おたふくかぜ予防接種費用助成実施医療機関一覧		
医療機関名	所在地	電話番号
細井医院	東本町4-3	042・471・0130
石橋クリニック	東本町8-9	042・477・5566
いくせ医院	新川町1-4-18	042・471・2304
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	042・421・0973
大塚小児科アレルギー科クリニック	本町3-1-23	042・479・7300
富士見通り診療所	本町3-3-23	042・471・2291
さいわい町診療所	幸町5-7-1	042・470・7676
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20	042・472・6111
前沢医院	前沢2-10-9	042・471・0154
東久留米おだやかメディカルクリニック※	南沢5-17-62、イオンモール東久留米2階	042・452・5801
鈴木クリニック	南沢5-18-50	042・460・8502
さくらんぼキッズクリニック	南町4-1-17	042・497・6200
長生医院	滝山7-3-17	042・473・1117

※東久留米おだやかメディカルクリニックは曜日制限があるため、直接クリニックへお問い合わせください。

「QUPiO Plus」 ポイントアップキャンペーン

市国民健康保険のインターネットサービス「QUPiO Plus」では、登録後のログインや健(検)診の受診、市が指定した健康イベントなどの参加によりポイントが付与されます。貯まったポイントは健康グッズを中心とした商品と交換できます。今回10月に行うキャンペーンでは、ログインなどのポイントが大幅にアップする他、「生活習慣改善チャレンジコース2022」を実施する予定です。たくさんポイントが貯まり、まだ始めていない方にもお得な内容です。詳細は「QUPiO Plus」会員登録後のお知らせ機能・メールマガジンなどでご案内します。

「QUPiO Plus」は市**■**の「健康増進・サポート事業」のページからご確認ください。会員登録の際は「国民健康保険被保険者証(東久留米市)」と「☒アドレス」が必要です。**■**▼関連する国民健康保険＝保険年金課☎042・470・7733▼特定健康診査＝健康課☎042・477・0013

第29回歯と歯ぐきの市民健康フェスタ 講演会「80歳になっても自分の歯で」

欧米社会では、きれいな歯と歯並びを有することが社会的ステータスを表す重要な条件であるのに対し、日本では、歯や口の審美性というものがあまり重要視されていません。その結果、口腔衛生に対する意識が非常に低く、歯の2大疾患であるむし歯と歯周病のコントロールが不十分で、特に歯周病のコントロールが遅れています。さらに近年、歯周病と全身疾患の密接な関係が続々と明らかにされており、口腔の健康は生命にも関わる重要な問題となりつつあります。今後、「口は万病の元」と言っても良い時代になるかもしれません。講演では、むし歯と歯周病についての基本的な知識、治療法、そしてどうすれば自分の歯を健康に長く保つことができるかを理解していただくため、ブラッシングを含めて説明します。

市歯科医師会主催。
■11月5日(土)午後2時～4時**■**市民プラザホール(市役所1階)**■**市民の方**■**定先着30人**■**青木章氏(東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科歯周病学分野歯周光線治療学教授・歯科医師)**■**手話通訳あり**■**当日会場で**■**同会☎042・475・8903



市公式ツイッター



市公式動画チャンネル



市公式フェイスブック



行政情報アプリ



マチイロ



↓市政へのご要望・ご意見はこちらへ

- ◎ご意見箱設置場所
市役所 1 階屋内ひろば、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
- ◎エコーテレホン・エコーファクス
☎・FAX042・472・1131(夜間・休日のみ)
- ◎ホームページ(<https://www.city.higashikurume.lg.jp>) のご意見箱(「東久留米市について」「広報・広聴」「声をお聞かせください」から)

〈今月の月間・週間案内〉食品ロス削減月間、健康強調月間、全国労働衛生週間(1日～7日)、法の日(1日)、安全安心なまちづくりの日(11日)、鉄道の日(14日)

けんこうとイベント・講座は9面まで続きます

けんこう

10月はピンクリボン月間です

乳がんは日本人女性に一番多いがんで、9人に1人がかかると言われているほど身近な病気です。乳がんは早期発見・治療により90%以上が治癒すると言われています。早期発見には、ブレスト・アウェアネス(自分の乳房の状態に関心を持つ生活習慣)の習慣がとても大切です。

※ブレスト・アウェアネスの4つのポイント＝①自分の乳房の状態を知る(セルフチェック)②乳房の変化(しこり、くぼみ、血性の乳頭分泌など)に気づく③乳房の変化に気づいたら医師に相談する④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける
健康課では、10月のピンクリボン月間に合わせ、パネル展示やリーフレット配布などを行います。

日9月30日(金)～10月31日(月)場わくわく健康プラザ1階問健康課保健サービス係☎042・477・0022

乳がん検診

日5年2月28日(火)まで(医療機関の休診日を除く)場複十字病院健康管理センター(清瀬市)、都予防医学協会の検診車(わくわく健康プラザ)、アルテミスウイメンズホスピタル内問診、視触診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線検査)市内在住の40歳以上の女性で、4年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①～④のいずれかに該当する方はご遠

慮ください。①乳房の疾患で治療中の方、経過観察中の方②妊娠中、授乳中、卒乳後半年を経過していない方③豊胸手術を受けている方④心臓にペースメーカーを入れている方費1,000円(受診医療機関でお支払いください) ※生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要です。他実施医療機関の特徴を市に掲載しています。なお、申し込み状況によってはご希望に添えない場合があります。日▼複十字病院(清瀬市)または都予防医学協会の検診車(わくわく健康プラザ)をご希望の方＝10月1日(土)～14日(金)に(消印有効)、電子申請、または1人1枚のはがきに必要事項を記入の上(下図参照)、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送を。結果は11月中旬



電子申請

図 乳がん検診 はがき申し込み記入項目

「乳がん検診希望」	往復はがきではなく、はがきでお申し込みください。
① 希望検診場所	
② 生年月日(和暦)	
③ 年齢	
④ 氏名(フリガナ)	
⑤ 住所	
⑥ 電話番号	
⑦ 希望日	
(検診車を希望の方のみ下表から選択※)	
第1希望	○月○日 午前
第2希望	△月△日 午後
第3希望	□月□日 午前

※複十字病院を希望する方は、受診希望日の記入は不要です。受診日は後日送付する封書に記載の「予約電話番号」へご自身で連絡し決めていただきます。

表 検診車実施日一覧

12月	2日(金)・3日(土)・4日(日)・5日(月)
1月	23日(月)・24日(火)
2月	3日(金)・12日(日)

※各日、午前・午後を選択できます。

から順次ご連絡します▼アルテミスウイメンズホスピタルをご希望の方＝同院からウェブ予約、または直接同院へ電話(☎042・472・6136。受け付けは平日午前10時半～午後4時と土曜日午前9時～正午)を。※検診枠が埋まり次第受け付け終了。木曜日の検診を希望の方は、電話予約のみ。問健康課特定健診係☎042・477・0013

大腸がん検診

日10月31日(月)まで ※東久留米市国民健康保険加入者、後期高齢者医療被保険者、生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付金受給者は、誕生月ごとに受診月が決まっています。特定健診などの受診時に一緒にお受けください。場市場をご覧ください。内便潜血検査2日法(検便検査) ※内視鏡検査ではありません。市内在住の5年3月末で40歳以上の方。ただし、次の①・②のいずれかに該当する方は、受診前にかかりつけ医にご相談ください。また、生理中を避けて受診してください。①現在、大腸やその他の腸の疾患で治療中または経過観察中の方②過去に大腸がんの精密検査で異常を指摘された方費500円(受診医療機関でお支払いください) ※生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要です。注検診結果は医療機関で直接お聞きください。検体を提出されなかった場合でも、自己負担金は返却できませんので、あらかじめご了承ください。また、医療機関により検体提出の締め切り日が異なるので、



市場

期間に余裕をもって受診してください。問直接実施医療機関へ問健康課特定健診係☎042・477・0013

特定健診、後期高齢者健診

10月の受診対象は2・3月生まれの方です。生活習慣病予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見・治療のための健診を実施します。健診内容や実施医療機関などは、9月下旬発送の個別通知をご確認ください。大腸がん検診も同時に受診できます。日場市内実施医療機関市内在住で5年3月末時点で次の①・②のいずれかに該当する方。①特定健診＝40歳～74歳の東久留米市国民健康保険加入者②後期高齢者健診＝後期高齢者医療被保険者他4年3月以降に国民健康保険に加入した方、後期高齢者で転入した方、当該月に受診できない方は健康課特定健診係☎042・477・0013まで問い合わせてください。問直接実施医療機関へ問同係

食事・健康相談(保育付き)

働く世代の生活習慣病予防や、健康について見直したい方の食事・健康相談を実施しています。ご本人のほか、家族からの相談も受けます。日10月18日(火)午前9時～11時45分(予約制。1人30分程度)場わくわく健康プラザ1階内生活習慣病予防や健康づくりについての個別相談、体組成(体脂肪率や筋肉率など)の測定、持健康診断の結果表、食事記録など他生後5カ月～未就学児の保育あり。子育て中の方も気軽にご利用いただけます。問問電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ(11面へ続く)



休日・準夜間診療

保険証をご持参ください
(保険証がないと自費診療になります)

休日診療(日曜日と祝日の午前9時～正午および午後1時～4時半)

内科・小児科

※薬の処方最低限の日数です。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。

10月2日＝休日医科診療所

(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)

10月9日＝さくらんぼキッズクリニック

(南町4-1-17、☎042・497・6200)

10月10日＝福山内科クリニック(新川町1-9-22、☎042・470・9177)

歯科

10月2日・9日・10日＝休日歯科診療所

(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・474・5152)

休日準夜間診療医療機関(診療科目・時間などは当日事前にご確認ください)

10月2日・10日＝前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

10月9日＝滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)

平日準夜間小児初期救急診療

月曜・水曜・金曜日(午後7時半～10時20分)

＝佐々総合病院(西東京市田無町4-24-15、☎042・461・1535)

月曜～金曜日(午後7時半～10時半)

＝多摩北部医療センター(東村山市青葉町1-7-1、☎042・396・3811)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください